



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๗๑
๒๕ มิ.ย. ๕๒

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrn.com/dharmaathand/>

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๘

ได้อาริหมอดู ๑๑

คำคมชวนคิด ๑๕

สัพเพพระธรรม ๑๗
▶ ตัวกู ของกู

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๑๘
▶ ความรักนอกกำแพง

รูปชวนคิด ๒๘

พาเที่ยว เอี้ยวธรรม ๓๒
▶ แสงประทีปแห่งธรรมโชติช่วงบยยอดเขาที่เกาะสมุย

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรัณย์ โมตริวาซ

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา
เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา
ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพพระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พราวพรรณราย

มัลลิกะมาสย์ ทองเลี่ยมนาค

ของฝากจากหมอ: พริ้ม ทังวงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เต็มสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง

เที่ยววัด: เกสรา เต็มสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนภิรัต

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู

ณัฐญา บุญมานันท์ • ณัฐธิดา ปันิทานต

ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล ไซติกเสถียร • พราวพรรณราย

มัลลิกะมาสย์ ทองเลี่ยมนาค

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา โตวิวิญญ์

พิทา จารุพูนผล • พีรยสทธิ์ อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบูรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวิภาส

วิมุตติยา นิวาดังบกข • ศदानันท์ จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันท์ทาภรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน

สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อนัญญูร์ ยิ่งชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัชฌนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตริโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน สายสนธิเสรีกุล • กฤษฎ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: ชัญญา พันธจารุณี

พีรยสทธิ์ อุบลวัตร • โสภิต ตันยานนท์

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ภาพปก: กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

ในโลกอันน่าสับสนนี้

แค่คุณทำดี

ก็เป็นเหตุให้คนบางคนเกลียดได้แล้ว

และในทางกลับกัน

ถ้าคุณทำเลว

ก็อาจเป็นเหตุให้คนบางคนชื่นชอบได้

ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น?

เพราะแรงจูงใจของคนเรา

ไม่ได้ขับเคลื่อนจากความอยากรดีหรืออยากเลว

แต่ขับเคลื่อนมาจากการได้ประโยชน์หรือเสียประโยชน์

ความดีของคุณอาจทำให้ใครบางคนเสียหาย

ขณะที่ความชั่วของคุณอาจทำให้ใครบางคนได้ดี

ความชอบใจหรือไม่ชอบใจเขาตัดสินกันที่ตรงนี้

เสียหายหรือได้ดี

ความเห็นแก่ตัวของคนที่เข้าใจว่าตนเป็นฝ่ายธรรมะ

อาจแปรเป็นความเลวร้ายที่น่าสะพรึงกลัว

เสียยิ่งกว่าความเห็นแก่ตัว

ของคนที่ไม่รู้ว่าตนเองเป็นฝ่ายอธรรม

คนที่ตระหนักว่าตนเองเป็นอธรรม

ย่อมทราบว่าการกระทำเป็นไปเพื่อตนเอง

ไม่หลอกตัวเอง ไม่หลอกคนอื่น

ว่ากำลังทำเรื่องเลวร้ายไปเพื่อประสงค์อันใด

แต่หากมีศักดิ์ศรีค่าคอเสียแล้ว
แปะภาพไว้เสียแล้วว่าตนเป็นฝ่ายธรรมะ
ทุกความเห็นแก่ตัวย่อมถูกห้อมล้อมด้วยเหตุผล
ที่ฟังดูดี หรือปรุงแต่งให้ดูดี
หลอกตัวเองสำเร็จ หลอกคนอื่นได้แนบเนียน
ว่ากำลังประสงค์ดีแม้จะต้องก่อความเดือดร้อนบ้าง

พระพุทธเจ้าท่านตรัสหลักการป้องกันภัยไว้สามข้อใหญ่
หนึ่งคืออย่าก่อกรรมชั่วเลย
สองคือเร่งสร้างกรรมดีไป
สามคืออย่าตีเตียนอริยเจ้า

จากบันทึกในพระไตรปิฎก
เราพอทราบกันได้ว่าวิธีเป็นศัตรูกับพระพุทธเจ้า
มีอยู่ ๒ หนทางใหญ่ๆ ได้แก่
๑) มีกรรมสัมพันธ์เชิงลบกับท่านโดยตรง
เช่น พระเทวทัตเคยผูกใจเจ็บพระพุทธเจ้ามาแต่ปางก่อน
๒) ปรามาสอริยสาวก
ในพระอภิธรรมปิฎกชื่อว่า
การปรามาสพระโสดาบัน
จะเป็นเหตุปัจจัยให้คิดประทุษร้ายพระโสดาบัน
แล้วเป็นเหตุปัจจัยให้คิดประทุษร้ายพระสกทาคามี
แล้วเป็นเหตุปัจจัยให้คิดประทุษร้ายพระอนาคามี
แล้วเป็นเหตุปัจจัยให้คิดประทุษร้ายพระอรหันต์
แล้วเป็นเหตุปัจจัยให้คิดประทุษร้ายพระปัจเจกพระพุทธเจ้า
แล้วเป็นเหตุปัจจัยให้คิดประทุษร้ายพระพุทธเจ้าในที่สุด
สรุปคือเพียงพลาดไปปรามาสพระโสดาบัน
ก็โน้มเอียงแล้วที่จะก่ออนันตริยกรรม
เที่ยงที่จะปิดกั้นสวรรค์และนิพพานได้ในที่สุด

นอกจากนั้น วิธีเป็นคนนอกศาสนาก็เกิดขึ้นง่าย

แบ่งเป็น ๒ เหตุใหญ่ๆ ได้แก่

๑) คิดค่านแบบไม่ต้องมีเหตุผล

โดยเฉพาะอย่างยิ่งคิดค่านค่ากล่าวอ้างเป็นโลกุตตระ

หรือทางอันไปสู่มรรคผลที่ถูกต้อง

๒) ชักชวนคนไปสู่ศาสนาอื่น

ด้วยความเข้าใจว่ามีศาสนาอื่นดีกว่า

หรือเห็นศาสนาพุทธเป็นเพียงลัทธิความเชื่อธรรมดาๆ

ศึกษาแบบลูปคล่า

ไม่ศึกษาโดยแยกคาย

เมื่อเห็นใครจุดไฟเผาเรือน

ควรเอาน้ำเข้าไปช่วยกันสาดให้ไฟดับ

ไม่ควรเอาไฟไหม้ไปเสริมให้ไหม้กระพือขึ้นอีก

ไฟในปากควรดับด้วยน้ำในปาก

ไฟในใจควรดับด้วยน้ำในใจ

พ้นจากนี้ไฟไม่มีทางสงบครับ

ดังตฤณ

มิถุนายน ๕๒

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

แคว้ แคว้ โดยไม่อ่านจากตำรา จะเข้าใจธรรมะแท้ๆ ได้จริงหรือ?

ลองฟังคำถามจากคนไม่มีความรู้ทางปริยัติกันบ้าง

ในคอลัมน์ “ธรรมะจากพระผู้รู้” ตอน “คำถามจากคุณกาสลามชน” ค่ะ _/_

กองไฟเผาขยะในวัด เคยกระซิบบอกอะไรคุณไหม?

คอลัมน์ “รูปชวนคิด” ฉบับนี้ จะชวนคุณนั่งดูไฟเผาขยะ

ผ่านเลนส์กล้องและมุมมองของ “คุณดั่งตถุณ” ค่ะ
ลองดูสิว่า มีใครเคยมองอย่างนี้บ้างไหม (0_0)

ฟังเสียงกลองแห่งธรรมะ ที่ดังมาไกลจากเกาะกลางทะเล
ใน “แสงประทีปแห่งธรรมโชติช่วงบนยอดเขาที่เกาะสมุย”
โดย “คุณแก้ว” ในคอลัมน์ “พาเที่ยว เอี่ยมธรรม” ค่ะ

หากคุณรู้สึก “รัก” ใครสักคน โดยไม่หวังครอบครอง
พอใจเพียงได้เห็นความสุขภายในแววตาของเขา
แอบร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเขาอยู่เงียบๆ
พลัดไม่ได้เลยกับ “เรื่องสั้น” หวานๆ ใสๆ
“ความรักนอกกำมือ” โดย “คุณชลนิล” ค่ะ *^_^*

อีกหนึ่งเรื่องเพื่อความเข้าใจในรักที่มากขึ้น
สำหรับคู่รักที่ปล่อยให้ต้นรักเติบโตขึ้นบนความหวาดระแวง
“หมอฟีร” จะมีคำแนะนำดีๆ ให้กับคู่ที่ว่านืออย่างไบบ้าง
ติดตามได้ในคอลัมน์ “ไดอารี่หมอดู” ค่ะ



ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช รับนิมนต์สอนกรรมฐาน
ที่วัดบูรพาราม ต.ในเมือง อ.เมือง จ.สุรินทร์
วันอาทิตย์ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๗.๐๐ น.
ใครที่อยู่บริเวณใกล้เคียง และมีเวลาว่าง ขอเชิญเข้าร่วมฟังธรรมได้ค่ะ _/|_
แผนที่ : http://i605.photobucket.com/albums/tt133/Yaowalak_K/cb037ea0.gif
- ข่าวดีสำหรับผู้มีเพื่อนชาวต่างชาติที่สนใจธรรมะและการปฏิบัติ
และผู้ที่ต้องการเผยแพร่ธรรมะดีๆ ไปยังต่างแดนนะค่ะ
ขอแนะนำ ธรรมะในรูปแบบภาษาอังกฤษ ที่เว็บไซต์ <http://dhamma.com/>

และขออนุโมทนาทุกท่านที่มีส่วนช่วยกระจายธรรมะไปสู่กว้างยิ่งขึ้นไปค่ะ
/_

- สำหรับใครที่พลาดชมการสัมภาษณ์คุณดังตฤณในรายการ “ดาว่าง”
พุธที่ ๑๗ มิถุนายน ที่ผ่านมา สามารถชมคลิปย้อนหลังได้ที่นี้ค่ะ
<http://larndham.net/index.php?showtopic=34747&st=0#top>



พบกันใหม่พฤษภาคมหน้ากับฉบับ Lite ที่ <http://www.dlitemag.com> นะคะ
สวัสดีค่ะ :)

สารบัญ ↩



สันตินันท์

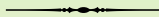
(พระปราโมทย์ ปาโมชโช ในปัจจุบัน)

คุณกาลามชนถาม ...คุณสันตินันท์ตอบ

เมื่อเช้าผมได้รับเมลที่น่าอ่านอีกฉบับหนึ่ง เห็นว่าเป็นประโยชน์
เพราะเป็นตัวอย่างของผู้ไม่มีความรู้ความเข้าใจทางปริยัติ
แต่ธรรมอันเกิดจากการปฏิบัตินั้น น่าอัศจรรย์เป็นอย่างมาก

เพื่อนคนนี้คือ คุณกาลามชน
ซึ่งบ่อยครั้งจึงจะเห็นชื่อในห้องสมุดหรือลานธรรม และไม่เคยเข้ากลุ่มกับใคร
ส่วนมากจะก้มหน้าก้มตาปฏิบัติไปอย่างเงียบๆ เท่านั้น
นานๆ ถึงจะเมล์มาถาม หรือมาคุยกับผมบ้าง ไม่บ่อยนัก

ลองฟังธรรม ของคนไม่มีความรู้ทางปริยัติดูบ้างนะครับ



กาลามชน

เมื่อก่อนเวลาปฏิบัติ พอจิตรู้อะไรสักอย่างซัดๆ
จะเกิดความรู้สึกสงสัย แล้วก็เกิดความคิดวิเคราะห์ว่า
ที่เห็นนั่นคืออะไร คล้ายกับว่าพอเกิดความรู้ตัว
ก็เกิดนิรณตต่างๆตามมา แต่ไม่รู้ทันนิรณตเหล่านั้น
ทำให้การดูจิตไม่ต่อเนื่อง

เมื่อเดือนที่แล้ว ผมตั้งใจว่าจะต้องมานะปฏิบัติ
ผ่านไปได้สักสัปดาห์หนึ่ง ก็ไม่ได้ดีขึ้นสักเท่าไร
ตอนหนึ่งเห็นการซัดสายของจิตที่บังคับไม่ได้
ตอนนั้นถึงได้เห็นว่าจิตมันรู้อยู่ตลอดเวลา
ถึงแม้จะไม่รู้ตัว แต่จิตก็รับรู้สิ่งต่างๆ

สันตินันท์

อันนี้ถูกต้องเลยครับ เราจะมีสติสัมปชัญญะหรือไม่
จิตก็ทำหน้าที่ของเขาอย่างคงเส้นคงว่า คือทำหน้าที่รู้
แต่รู้โดยมีสติปัญญา กับรู้ตามกระแสกิเลสต่างหาก ที่ต่างกัน

กาลามชน

แล้วก็เข้าใจว่าลักษณะนี้กระมังที่นิยามว่าจิตคือธรรมชาติรู้
ทำให้เกิดความคิดว่าแต่ก่อนพอจิตรู้อะไรสักอย่างชัดๆ
แล้วทำให้เกิดความอยากที่จะวิเคราะห์ตามมา
จิตที่เป็นต้นเหตุมันต้องมีความรู้ตัวอย่างชัดเจน
และเก็บไว้เป็นสัญญาที่ชัดเจนพอจะระลึกวิเคราะห์ได้
ความคิดอยากวิเคราะห์ที่เกิดขึ้นตามมานั้น
เป็นวิตกวิจารณ์ และจิตไม่รู้ทันนิเวรณที่เกิดขึ้น

สันตินันท์

ครับ

กาลามชน

ถ้าจิตที่เป็นต้นเหตุมีความรู้ตัว ก็น่าจะย่อมมีปัญญาเป็นองค์ประกอบ
ปัญญาในความคิดจึงน่าจะเป็นคนละอย่าง
กับปัญญาที่เป็นองค์ประกอบของจิต
ถ้ารักษาระดับความรู้ตัวให้มืเท่าๆกับจิตที่เป็นต้นเหตุ
ที่ว่ามันก็น่าจะใช้ได้

สันตินันท์

ครับ

กาลามชน

ที่ผ่านมาการปฏิบัติไม่ดีเพราะรู้ไม่เท่าทันนิเวรณ
พอคิดได้เช่นนี้ ก็เกิดความรู้ตัวต่อเนื่องมากขึ้นกว่าเดิม

พอเกิดจิตที่มีความรู้ตัวชัดๆขึ้นมา ก็เห็นความอยากวิเคราะห์
เห็นความคิดต่างๆที่เกิดขึ้นตามมา ทำให้การปฏิบัติที่ดีขึ้น

สันตินันท์

ยินดีด้วยครับ

กาลามชน

เวลาผ่านไปจิตเริ่มเห็นสิ่งที่ละเอียดขึ้นซึ่งไม่เคยเห็นมาก่อน
แล้วก็เห็นความคิออยากวิเคราะห์ที่วุ่นวายเพราะไม่รู้จัก
ก็เลยต้องยอมปล่อยให้เป็นอย่างที่มันเป็นไว้ก่อน

สันตินันท์

ดีครับ รู้อะไรก็ได้ ขอให้รู้อย่างมีสติปัญญาเป็นเครื่องมือของจิตก็แล้วกัน

กาลามชน

ผมคิดว่าการปฏิบัติคล้ายๆกับนั่งดูคนเดินผ่านไปมา
บางครั้งเห็นคนรู้จักผ่านมา บางทีก็เห็นคนแปลกหน้า
บางทีก็นั่งเผลอเห็นคนผ่านไปแต่ไม่ได้สังเกตว่าเป็นใคร
บางทีก็เหม่อ เผลอลืมดู มีคนผ่านเท่าไรก็ไม่รู้

สันตินันท์

ใช่ครับ แต่เราหมั่นฝึกฝนไว้ ต่อไปอะไรผ่านมา
ก็จะรู้ว่า สิ่งบางสิ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เท่านั้นเองครับ
ที่พิจารณาดำเนินมาอย่างนี้ ดีแล้วครับ อนุโมทนาด้วย

เมธธบับนี้ เป็นเมธที่ผมตอบง่าย

เพราะเพียงเขียนคำว่าครับๆ เท่านั้นเอง

โดยคุณ สันตินันท์ วัน พุทธ ที่ 16 กุมภาพันธ์ 2543 10:22:45

สารบัญ ↩

ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๗๑

โดย หมอผีร์

มิถุนายน ๒๕๕๒

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู

ฉบับที่แล้วได้แจ้งเรื่องที่มีสถานที่ปฏิบัติธรรมให้พัก ครั่งนี้มีรูปมาให้ดู

สำหรับพิจารณาว่าพักได้หรือไม่ และถ้าใครสนใจพัก ติดต่อมาขอพักได้ค่ะ แต่จะมีแค่ที่พักนะคะไม่มีใครสอนต้องปฏิบัติเอง ที่พักเป็นศาลามุงจากมุงแฝกสมณะมาก ๆ เลยค่ะ อากาศค่อนข้างเย็นสบาย



อาทิตย์นี้มีเรื่องราวของความรักที่มีช่องว่าง ทำให้เกิดการทะเลาะ ความขัดแย้ง การไม่เข้าใจกันทำให้มีปัญหากันตลอด โดยที่ต่างคนต่างไม่สามารถรู้ได้ว่า ทำไมต้องเป็นแบบนี้ ทำให้แทนที่จะประคองกันไปด้วยดี กลับมีเรื่องให้เกิดปัญหาตลอด

วันนี้ทั้งคู่มาดูดวงกับเพื่อนสามสี่คน เริ่มต้นดูดวงของผู้หญิงก่อน เธอมีหน้าตาที่สวยงาม ด้วยอาณิสสของบุญเก่า หน้าตาเธอคนน่ารัก จิตใจเธอเป็นผู้หญิงที่มีเสน่ห์มาก ๆ ปัญหาของชีวิตเธอไม่มีอะไรมาก เรื่องงานไม่ตกอับมีคนเกื้อกูลตลอด การเงินไม่ได้ลำบากเลย เพื่อนก็ดีมาก แต่สิ่งหนึ่งที่เธอมีปัญหาคือจิตใจและความรัก

เธอไม่มีความภูมิใจในตัวเอง จิตใจมีแต่ความเหงาเศร้าว่าเหว น้อยใจง่ายเสียใจง่าย ส่วนหนึ่งที่ทำให้เจ็บปวดใจของเธอได้ชัดเจนมาก คือกรรมเรื่องคำพูด เธอเป็นคนทีเวลาเจ็บใจเสียใจน้อยใจ จะพูดแรง ๆ เจตนาให้ฝ่ายตรงข้ามเกิดความเสียใจเจ็บปวดใจขึ้นมาให้จงได้ พอทำให้อีกฝ่ายรู้สึกแบบนั้นได้ เธอจะมีความดีใจในการทำบาป และอีกสิ่งหนึ่งที่เธอทำกรรมเรื่องคำพูดโดยไม่รู้ตัวก็คือ มักจะพูดชมเพื่อนเล่าเรื่องแต่ละอย่างเพื่อให้เพื่อนเกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ หรือพูดด้วยจิตที่อิจฉา

เจตนาที่ทำให้อีกฝ่ายเสียใจ พร้อมกับมีความยินดีในบาปที่ทำสำเร็จ ทำให้กรรมที่ได้รับค่อนข้างพุ่งกลับมาเล่นงานจิตใจของเธอเป็นสำคัญ เพื่อให้เกิดความเจ็บปวดเสียใจมากเป็นพิเศษ

เธอเริ่มใช้กรรมโดยการที่ต้องเสียใจกับคำพูดของคนในที่ทำงาน และเสียใจกับคำพูดของเพื่อนได้ง่ายขึ้น จิตใจเธอค่อนข้างเป็นทุกข์กับคำพูดของคนมาเรื่อย ๆ จนทำให้จิตเศร้าหมองสะสม ส่วนหนึ่งเพราะในปัจจุบันเธอใช้แต่บุญเก่า ไม่ค่อยได้ทำบุญใหม่บ่อยนัก ไม่ได้ฟังธรรมเท่าไร จิตใจของเธอเลยกลายเป็นเหมือนฟองน้ำไปเรื่อย ๆ ลักษณะของจิตใจที่เป็นเหมือนฟองน้ำคือจะซึมซับเรื่องของคนอื่นแบบไม่รู้ตัว จะทุกข์ตามคนอื่นตลอด

การมีจิตใจอื่นเข้าไปในเรื่องของคนอื่น เวลาสื่อสารจะเกิดความสงสัยคนอื่นจนจิตตัวเองเศร้าหมอง กลัว คิดมาก พุ่งซ่านตาม หรือจะทุกข์ตามมาก ๆ ทั้งที่ไม่ใช่ทุกข์ของตัวเอง แต่ต้องทุกข์ไปกับเพื่อนจนขาดสติ จนลืมนึกไปว่าเป็นกรรมของเพื่อนที่ต้องเป็นแบบนั้น ที่ต้องเจอแบบนั้น จิตใจที่ไม่เป็นกลางมองไม่ออกว่าเป็นกรรมของเพื่อนจนทำให้ซึมซับความทุกข์คนอื่น

พอต้องมาเป็นที่ปรึกษาปัญหาให้ชีวิตเพื่อน ๆ ทำให้ติดขยะความทุกข์ นำมาปนกับชีวิตของตัวเองจนแยกไม่ออกว่ามาจากเรื่องราวของใคร เพื่อนของเธอที่ทุกข์ทุกคนจะเจอแฟนนอกใจไปมีคนอื่น ห้าหกคนเป็นเหมือนกันหมดและคนที่กำลังทุกข์ต้องการคนที่มึจิตใจที่ไม่ผิดหวังเป็นที่ปรึกษาอยู่แล้ว เธอเกิดอาการสงสารทุกข์แทนเพื่อนจนเกิดปัญหากับตัวเองโดยไม่รู้ตัว คือเธอเริ่มเกิดมาระแวงกลัวแฟนตัวเองนอกใจไปมีคนอื่น ทั้ง ๆ ที่เธอเองไม่ได้มีกรรมเรื่องความรักติดตัวมาจนทำให้ต้องมาเป็นทุกข์เพราะเรื่องนี้ ได้บอกเธอไว้ว่าถ้าปล่อยให้เป็นแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จะทำให้ทะเลาะกับแฟนหนักขึ้น อีกฝ่ายอาจเกิดความรำคาญ เบื่อ ไม่มีความสุข ไม่อยากคุยด้วย เพราะคุยกันที่ไรก็เป็นเรื่องการไม่ไวใจ สิ่งที่ทำให้แฟนจะเลิกไม่ได้เกิดจากการนอกใจ แต่เกิดจากตัวเองที่ทำร้ายตัวเองโดยไม่รู้ตัวด้วยการคิดแบบนี้ซ้ำ ๆ อีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้กลัวแฟนนอกใจ คือความไม่ภูมิใจในตัวตนของตัวเองจนทำให้เกิดการฟุ้งซ่าน เลยแนะนำให้เธอเองมาเริ่มฟังธรรมอ่านหนังสือกุแห่งกรรม โดยเริ่มต้นจากการให้อ่านเตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัวให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจกรรมในระดับความคิด และทำให้มองเรื่องราวของคนอื่นว่าเป็นกรรมของเขาได้

แฟนเธอก็บอกว่าทะเลาะกันเรื่องนี้มานานมากจริง ๆ ตัวเขาเองบอกออกมาเองว่าไม่ได้คิดนอกใจเธอเลย แต่ผู้หญิงไม่ยอมเชื่อ เป็นปัญหาที่เขาพยายามแก้แต่ไม่เคยทำสำเร็จ ซึ่งความจริงยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้เธอเกิดความกลัวแฟนนอกใจคือตัวผู้ชายเอง

เลยดูดวงให้ฝ่ายชายต่อไปเลย และบอกว่าอีกตัวแปรหนึ่งที่ทำให้เธอเกิดความกลัวคือคุณเอง เขาทำหน้าง ๆ ว่าเป็นผมได้ไง ไม่ได้ทำอะไรผิดเลยนะ บอกเขาไปว่าปัจจุบันคุณไม่ได้ผิด เห็นจิตใจคุณอยากจะหยุด และตั้งใจจะหยุดได้แล้ว ให้ลองสำรวจชีวิตก่อนหน้าจะมาคบเธอสิคะว่า คุณทำผิดมามากแค่ไหน คุณเคยทำให้ผู้หญิงหลายคนเสียใจ โดยการที่พอเป็นคนเก่าก็มีคนใหม่นอกใจเขาทันที ทำซ้ำกันไม่ใช่แค่ครั้งเดียว ผลของกรรมที่ทำมานันทำให้ปัจจุบันมีหน้าตาโทงแ้งที่ดูเจ้าชู้เป็นเพลย์บอยในสายตาผู้หญิง แถมจิตภายในก็มีเสน่ห์ดึงดูดเพศเดียวกันแล้วผู้หญิงที่เป็นแฟนพูดแทรกขึ้นมาทันทีว่า เพื่อน ๆ ก็บอกให้เลิกคบกันหมดเลย

บอกว่าหน้าตาเจ้าชู เฟลย์บอย มากๆ ไม่น่าคบ เลิกไปเถอะ ทำให้เธอเก็บคำพูดเพื่อนมาคิดมากแล้วจริง ๆ

บอกเขาไปอีกว่า ถ้าพี่ไม่คิดจะหยุดทำผิด ทำอีกแค่ไม่กี่ครั้งกรรมก็จะเริ่มทำให้เบื้อ ผู้หญิงและเริ่มอยากทดลองอยากคบเพศเดียวกันโดยอัตโนมัติ พี่ผู้ชายทำหน้างง แต่ก็ยอมรับออกมาว่าเจ้าชูมาจริง ๆ ทำให้ผู้หญิงเสียใจมาเยอะ แต่พอมาเจอเธอ คนนี้ทำให้เกิดการอยากหยุดอยากมีชีวิตคู่ อยากเริ่มต้นสร้างครอบครัว ไม่คิดจะมีใครอีก มีคนมาชอบก็ไม่ยุ่ง ซึ่งก็บอกว่าพี่ทำถูกทางแล้วที่ปฏิเสธไม่ทำผิดเพิ่ม พยายามรักษาศีลทำไปเรื่อย ๆ นะ เดี่ยวหน้าตาที่เจ้าชู จะค่อย ๆ จางลงไปเอง

ให้ยอมรับอีกสิ่งหนึ่งว่าที่ผู้หญิงเกิดความกลัวการนอกใจ ไม่ไว้วางใจ ระวังไม่ได้มาจากตัวของเธออย่างเดียว แต่ส่วนหนึ่งมาจากบาปของพี่ด้วย ที่เป็นสาเหตุทำให้เธอต้องเป็นแบบนี้ ดังนั้นต้องไม่โทษว่าเป็นความผิดของเธอฝ่ายเดียว ไม่อย่างนั้นจะมีช่องว่างมากขึ้นเรื่อย ๆ และให้พยายามทำกิจกรรมที่เป็นบุญร่วมกันทั้งสองคน เป็นประจำ ประมาณสองอาทิตย์ครั้ง ห้ามทะเลาะกันในวัดด้วย

ทั้งสองคนพอได้เข้าใจที่มาที่ไปของปัญหาที่เกิดขึ้นก็เกิดความเบาใจ จิตใจไม่ค่อย เป็นหนามต่อกัน กลมกลืนกันมากขึ้น เพราะสองคนนี้นักอดทน จิตเป็นเหมือนหนามทิ่มแทงกัน แต่ฝ่ายหญิงรื้อหนามได้ไว จากจิตที่เศร้าพอเข้าใจในกรรมของตัวเองและคนอื่น ทำให้ใจเธอว่างลงเร็วมาก มีความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด เลยบอกเธอว่าเห็นไหมว่าจิตใจมีความสุขกว่าตอนที่จะเริ่มคุยกัน เธอบอกว่าเห็น จึงบอกให้ค่อย ๆ ปรับกันนะคะ

จิตมนุษย์สามารถสื่อสารกันได้โดยไม่ต้องพูดอะไรกัน ดังนั้นคนที่เป้นแฟนกัน ยิ่งสื่อสารได้ง่าย คนที่มีศีลเสมอกัน มีความยินดีในการทำทานร่วมกันจะทำให้เข้าใจกันได้ง่ายขึ้น ช่องว่างที่มีอยู่จะลดลง ความเจ็บใจ ความเศร้าหมอง ความน้อยใจ ความคิดมาก ฟุ้งซ่านถ้ามีมาก จะเป็นตัวลดทอนเสน่ห์ของตัวเอง จิตที่มีความสุขมีการให้อภัย ไม่คิดมากไม่ฟุ้งซ่านจะทำให้มีเสน่ห์โดยไม่ต้องทำเสน่ห์ ทำให้อีกฝ่ายหนึ่ง มีความสุขตามไม่ขัดแย้งกัน

สารบัญ ↩

สุภาษิตนานาชาติ

Wisdom and virtue are like the two wheels of a cart.

ปัญญาและความดีเปรียบเสมือนล้อสองข้างของเกวียนที่ต้องไปคู่กันเสมอ

สุภาษิตญี่ปุ่น

ถอดความโดย พินธรา



Better a hundred enemies outside the house than one inside.

มีศัตรูนอกบ้านเป็นร้อยคนดีกว่ามีศัตรูในบ้านตนเพียงคนเดียว

สุภาษิตอาหรับ

ถอดความโดย อภิวัฒน์



A single arrow is easily broken, but not ten in a bundle.

สามัคคีคือพลัง

สุภาษิตญี่ปุ่น

ถอดความโดย พินธรา



A weapon is an enemy even to its owner.

อาวุธนั้นเป็นศัตรูต่อทุกคน รวมทั้งเจ้าของของมันด้วย

สุภาชิตตฤกี

ถอดความโดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

We make more enemies by what we say than friends by what we do.

พวกเราสร้างศัตรูเพราะคำพูด มากกว่าสร้างมิตรเพราะการกระทำของเรา

สุภาชิตสเปน

ถอดความโดย ภริมา

Don't look where you fall, but where you slipped.

อย่ามองตรงจุดที่ล้มเหลว ให้มองตรงสาเหตุที่ท่านล้มเหลว

สุภาชิตแอฟริกา

ถอดความโดย สิทธิพันธ์

สารบัญ ↩

“ ตั๋ว ของกู ”

โดย แอน

เรื่องมีอยู่ว่าดิฉันได้ไปปฏิบัติธรรมที่สถานสำหรับปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่งของ จังหวัดเชียงใหม่ สถานที่นี้มีการจัดระเบียบไว้ได้อย่างดีเยี่ยม เวลาจะเดินจงกรม ผู้ปฏิบัติธรรมจะมีหมายเลขและ Lock ที่จะเดินให้ทุกคนเดินในที่ ๆ จัดไว้ให้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย

ดิฉันได้เดินใน Lock ที่จัดไว้ให้เป็นเวลา 3 วันแล้ว พอเข้าวันที่ 4 ของการ ปฏิบัติธรรม ดิฉันก็ได้ประสบกับเหตุการณ์จริง ในขณะที่ดิฉันพักจากการเดิน จงกรมชั่วคราวเพื่อไปห้องน้ำและกลับมาอยู่ที่ Lock ที่ดิฉันเดินจงกรมประจำก็เห็น ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงอีกคนหนึ่งกำลังเดินอยู่ใน Lock ที่ดิฉันเดินประจำ ทันทีที่เห็นก็ รู้สึกร้อนวูบขึ้นที่ใบหน้ารู้ทันทีว่านั่นคืออาการโกรธ แต่จิตก็บอกว่าดูไปก่อนอย่าเพิ่ง ไปทำอะไร อีกใจหนึ่งก็แย้งว่า “ยายนี้จะเดินใน Lock ฉันอีกนานไหม” พอเห็น ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นเดินจนไปสุด Lock เพื่อไปหยิบฟูกรองนั่งที่อยู่ริมหน้าต่างซึ่ง ต้องเดินผ่าน Lock ที่ดิฉันเดินประจำนั้น ความรู้สึกอีกแบบหนึ่งก็วูบขึ้นมา ในใจ “น่าละอายใจจริง ๆ เขามาแค่เดินผ่านเพื่อหยิบฟูกที่รองนั่ง” ดิฉันไม่กล้า แม้แต่จะมองหน้าเขา ในใจก็บอกตัวเองว่า Lock ที่เดินอยู่นี้ไม่ใช่ของเรา เขาแค่จัดไว้ให้เราเดินชั่วคราว

รู้สึกได้ประจักษ์ในธรรมของท่านพระพุทธทาสที่ว่าด้วยเรื่อง “ตั๋ว ของกู” เป็นเช่นนี้เอง และได้นำมาเป็นคติธรรมสอนตนเองจวบจนทุกวันนี้ค่ะ

สาธุ 

ความรักนอกกำมือ

โดย ชลนิล

หลายคนเคยบอก...มนุษย์เรามักไม่เห็นคุณค่าสิ่งของที่อยู่ในกำมือ
ตราบนี่สูญเสียนั่นไป ถึงได้รู้ค่าของมัน
แล้วค่อยมานึกเสียดาย...
...เสียดายแน่หรือ?...น่าแปลกที่ฉันคิดผิดแปลกจากผู้อื่น...

งานเลี้ยงรุ่นคืนนี้ครึกครื้นกว่าทุกปี เพราะนายเอก ประธานรุ่นของเรา
สามารถพาตัว “ลาน” เพื่อนร่วมรุ่นที่กลายเป็นศิลปิน ดารานักร้องชื่อดัง สาว ๆ
กรี๊ดกันทั่วเมืองมาได้

ทุกคนสนุกสนานกันใหญ่ โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนหนุ่มสาวที่หอมล้อม
หยอกล้อลานเป็นดาวล้อมเดือน

ลานยังเหมือนเดิม เป็นผู้ชายยิ้มง่าย หัวเราะง่ายเข้าได้กับเพื่อนทุกคน
สมัยเป็นนักเรียนหัวเกรียน เขาแทบไม่ฉายแววดาราได้เลย แค่เด็กหนุ่มตัวสูงโย่ง
ผอมขาว หน้าดี ตาดี ๆ แต่มีแววบริสุทธิ์ใส ไม่เป็นพิษภัยกับใคร

“ลาน ขอลาหยุดเรียนหน่อย จะเอาไปให้ลูก” แป๋ว เพื่อนสาวร้องบอกต่อเขา

“หา...อะไรนะ เธอมีลูกแล้วหรือ” ลานแก้งทำตาโต ตกใจ

“ยะ รอเธอมาขอไม่ไหว เลยรีบเออออกับหนุ่มคนแรกที่มาจีบ”
แป๋วตอบอย่างร่าเริง

หลายคนหัวเราะครื้นเครง จะมีสักกี่คนรู้ กว่าแป๋วจะมายืนยิ้มตรงจุดนี้ได้
ต้องผ่านอะไรมาบ้าง...

ที่จริงเธอพลาดตั้งท้องตั้งแต่เรียนมหาวิทยาลัย ต้องหยุดเรียนไปคลอดลูกเป็นปี
กัศพิน อดทนกลับมาเรียนใหม่จนจบ ระหว่างนั้นต้องทำงาน เรียน และแบ่งหน้าที่
เลี้ยงลูกกับแฟนจนเป็นที่กล่าวขวัญกันในหมู่เพื่อนสนิท

แป๋วเป็นตัวอย่างของเพื่อนที่พลาดล้มแล้วไม่ยอมท้อถอย รอยยิ้มของแป๋ว เป็นยิ้ม
ที่ผ่านคราบน้ำตามาไม่รู้กี่ครั้ง



งานเลี้ยงของเราได้รวบรวมเพื่อนฝูงสมัยมัธยมที่แยกย้ายกันไปเรียน และเพิ่งเริ่มต้น
ชีวิตการทำงานหลังจบมหาวิทยาลัยกันไม่กี่ปี จึงมีความหลากหลายของสีสน์อาชีพ
มาเล่าสู่กันฟัง แต่ละคนมีความสดใสของวัยหนุ่มสาวที่ยังมองโลกในแง่ดี นัยน์ตามี
ประกายงดงามความหวังของวันข้างหน้า

“เอาละ ต่อไปนี้เป็นการเผาดารา” เอก ประธานรุ่นประกาศก้องถึงไฮไลต์ของงาน

“เฮ้ย ไหนบอกว่างานนี้ไม่มีการเผากันไงวะ” ลานรีบโวยวาย

“เฮอะ ชื่นบอกไป ก็ล่อให้เอ็งมางานนี้ไม่ได้สิ...” เอกย้อนพร้อมรอยยิ้มเจ้าเล่ห์
“มีใครอยากรู้อะไรเรื่องความรักครั้งแรกของไอ้หลานกันบ้าง”

เสียงเฮรับ ยกมือกันสลอน ข้าวปลาอาหารวางเต็มโต๊ะแทบไม่มีใครสนใจ เครื่องดื่ม
ในแก้วถูกปล่อยทิ้งจนน้ำแข็งละลาย

“ตอนนั้นมันอยู่ม.๕” เอกเริ่มเรื่อง “แอบไปปิ้งสาวคนหนึ่งเข้า คอยแอบตามด้อย ๆ
ไปส่งเขาที่บ้านทุกวันโดยผู้หญิงเขาก็ไม่รู้”

“ไครวะ ไครวะ” แทบทุกคนอยากรู่ว่าผู้หญิงคนนั้นเป็นใคร

เอกยิ้มกริ่ม ไม่ตอบ แกล้งเล่าต่อ

“มันคอยตามไปส่งเขาจนขึ้นม.๖ โน่นแหละ”

“เออ...แล้วยังไงต่อ” เพื่อนเร่ง อยากรู้

“แม่สาวนั้นก็เพิ่งสังเกตเห็นนะสิ”

“โหย...ความรู้สึกข้างใจ” มีเสียงบ่นปนหมั่นไส้ “แล้วยังไงอีก”

“ผู้หญิงคนนั้นก็จู่โจมถามไถ่ลานตรง ๆ เลยว่า...ตามมาทำไม บ้านไม่ได้อยู่ทางเดียวกันสักหน่อย” เอกหลิวตาล้อเลียนเพื่อนหนุ่มคนดัง

“เป็นไงลาน...บอกรักเลยหรือเปล่า” มีคำถามถึงเจ้าตัว

เจ้าของเรื่องไม่ตอบ เอาแต่อมยิ้มนั่งฟังราวกับไม่ใช่เรื่องของตัวเอง

“ฟังกูนี้ ๆ...เดี่ยวเล่าต่อเอง” เอกรีบเรียกความสนใจคืน

พอเพื่อนหันกลับมาให้ความสนใจ เขาก็ต่อเรื่องด้วยประโยคเด็ด

“ไถ่ลานมันก็เอ๋อไปสามวันแล้ว” แล้วตอบว่า...เอ๋อ...เราต้องมาซื้อของขวัญฝากแม่ก่อนกลับบ้านนะ!”

เพื่อน ๆ ต่างฮาครืน รวมทั้งลานและฉันทด้วย...ความทรงจำย้อนไปถึงวันนั้น...เนิ่นนานหลายปี แต่รู้สึกราวกับเพิ่งผ่านไปเมื่อวาน...



“ฉันทไม่เคยรู้เลยนะ ว่าแถวบ้านมีของขวัญเดี่ยวเจ้าอร่อย”

จำได้ว่าฉันทเคยตอบไปอย่างนั้น

“เธอ...นั่นสัมผัสล่ะ แม่เราชอบกินสัมผัสเหมือนกัน แถวนี้มีสัมผัสอร่อยหรือเปล่า” สีหน้าท่าทางของลาน ทำให้ใครเห็นก็อดขำไม่ได้

“นี่ลาน นายมีอะไรกับฉันทก็บอกมา”

“เอ๋อ...ก็...มีนิดหน่อย” เขาตอบแบบเขิน ๆ

“ว่ามาสิ มัวอ้าอึ้งอยู่ได้” ฉันทเริ่มรำคาญนิด ๆ

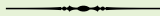
“คือ...ฉันชอบเธอนะ” คำพูดโพล่ง ๆ ง่าย ๆ ของเขาทำให้ฉันอึ้งไปนานเหมือนกัน

เด็กมัธยมสมัยนั้นไม่ใช่เด็กยากกับเรื่องพวกนี้แล้ว

หนุ่มสาวควงกันเป็นแพนออกเกร่อ ฉันก็เคยมีผู้ชายมาจีบเหมือนกัน

เพียงแต่ไม่มีใครดูบริสุทธิ์ จริใจเหมือนลาน

ฉันจำคำพูดตัวเองต่อจากนั้นไม่ได้แล้ว รู้แค่มันเป็นช่วงเวลาเริ่มต้นของวันที่สวยงาม
ครั้งหนึ่งในชีวิต



“สรุปว่าไอ้ลานมันก็จีบติด” เสียงเอกเรียกฉันกลับสู่ปัจจุบัน

“ทำไมไม่มีใครรู้เลยว่าไอ้ลานมันมีแฟน” มีคนสงสัย

“โอ้...ตอนนั้นไอ้ลานมันไม่ใช่คนดังนี่หว่า อีกร่างผู้หญิงเขาก็ซื่อๆ
เลยคบกับแบบเงียบ ๆ ไม่ยอมเปิดตัวให้ใคร ๆ รู้กัน”

“เออ...แล้วยังไงต่อ” เพื่อนอยากรู้ตอนจบ

ฉันหันไปมองลานโดยไม่ตั้งใจ พบว่าเขาทอดสายตารออยู่ก่อนแล้ว แวตามีรอยยิ้ม
ของมิตรภาพที่เห็นแล้วก่อให้เกิดความอบอุ่นใจ

“คบกันแค่ปีเดียว มันก็อกหักตอนจบม.๖” เอกสรุป

“อ้าว ทำไม?”

“ผู้หญิงบอกว่ามัน “ดี” เกินไป” คำตอบนี้เรียกเสียงแหวจากคนฟังทั่วหน้า

ฉันอมยิ้ม จำได้ว่า...ไม่เคยพูดอย่างนั้น

“โหย...น้ำเน่า...แล้วทีนี้ไอ้ลานทำไงล่ะ”

“มันก็ไปนั่งติดกีตาร์ ร้องเพลงอกหักอยู่กลางถนน รอให้รถมาเหยียบ” เอกตอบ

“แล้วมันรอดมาได้ยังไงวะ” ความสงสัยยังมีต่อ

“โอ๊ะ...ก็รถที่ไหนจะมา...มันไปติดกีตาร์ร้องเพลงเศร้ากล่อมหมากกลางถนนในซอยบ้านมัน แล้วขอยนั่นมันตัน ไม่มีรถผ่านหรอก”

“แหม...แต่ก็ตินะ ไม่งั้นเราคงไม่ได้มีเพื่อนเป็นศิลปินดังอย่างนี้แน่”

รอยยิ้มจุดพรายในดวงตาลาน เป็นรอยยิ้มของคนที่มีองความเศร้าในวันวาน เป็นเพียงสายลมที่ผ่านเลย ไม่อาจมาเกาะเกี่ยวหัวใจให้เป็นทุกข์ได้อีก

“แล้วผู้หญิงคนนั้นเป็นใครวะ โคตรโง่เลย” เพื่อนผู้ชายบางคนสงสัย...
เรื่องราวความรักครั้งนั้น มีเพื่อนสนิทรู้ไม่กี่คน

“นั่นสิ ถ้าเขาได้เห็นลานตอนนั้นะ รับรองต้องร้องไห้ เสียายแทบผูกคอตาย
ที่ปล่อยให้ลานหลุดมือ” สาว ๆ ออกความเห็นบ้าง

ฉันอมยิ้ม เคยถามใจตัวเองตั้งแต่ตอนที่ได้เห็นลานขึ้นเป็นนายแบบหน้าปกนิตยสาร
ชื่อดังครั้งแรกแล้วว่า...เสียายหรือไม่ ที่ปล่อยผู้ชายดี ๆ คนนี้ให้หลุดมือ...

ไม่เลย...ฉันตอบด้วยสัตย์จริง ซึ่งคงไม่มีใครเชื่อ



ช่วงเวลาหลังจบม.๖ เป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต พ่อกับแม่ฉัน
แยกทางกันด้วยเหตุผลที่เด็กไม่เข้าใจ มันทำให้ฉันหวาดกลัวอนาคต ไม่มั่นใจ
ในเรื่องของความรัก กลัวความเปลี่ยนแปลง กลัวความผิดหวังอย่างคาดไม่ถึงที่อาจ
มาเยือนได้ทุกเมื่อ

ฉันบอกเลิกลาน ด้วยเหตุผลมากมายที่ตัวเองก็จำไม่ได้...ความรู้สึกแท้จริงที่อยากจะ
บอกใครก็คือ...ฉันกลัวตัวเองเป็นฝ่ายถูกบอกเลิกก่อน กลัวจะต้องเสียใจอย่าง
แม่ที่ไม่คาดฝันว่าจะได้ยินคำบอกเลิกจากพ่อ

ฉันไม่รู้ว่าอนาคตความรักระหว่างตนเองกับลานจะเป็นอย่างไร ถ้าความรักมัน
เปลี่ยนแปลงอย่างไม่เคยบอกใครล่วงหน้า ถ้าหากอนาคตจะมีการเลิกรักกัน

ฉันก็ขอเป็นฝ่ายเลือกที่จะบอกเลิกเสียในวันนั้น ก่อนที่จะต้องเสี่ยงกับการถูกเขา ทอดทิ้งอย่างเจ็บปวดเจียนตายอย่างแม่

ระหว่างเรียนมหาวิทยาลัย ฉันเป็นฝ่ายชอบเฝ้าดูความรักของเพื่อนในแต่ละคู่ เห็นคู่รักหลายรูปแบบประสบความสุข ความทุกข์ สลับกัน มีระยะเวลาแห่งการคบหา ที่สั้นยาวกำหนดไม่ได้ คาดการณ์ไม่ถูก

น่าแปลกที่พอฉันถอยมาเป็นผู้เฝ้าดูความรักของเพื่อนฝูง ความขลาดกลัวความรัก ในใจก็เลือนหาย มุมมองความรักในใจก็เปลี่ยนไป รู้สึกเป็นผู้ใหญ่ขึ้นกว่าเดิม

ลานยังติดต่อมาสมาเสมอในรูปแบบของเพื่อน ซึ่งฉันไม่เคยปฏิเสธ รักษามิตรภาพของเราอย่างเสมอต้นเสมอปลาย จนเขาเริ่มมีชื่อเสียง เวลานั้นน้อยลง การติดต่อก็ก็น่าออกไป สิ่งหนึ่งซึ่งยังดำรงในใจคือความรู้สึกดี ๆ ที่งดงามเหมือนดอกไม้ไม่ตรี

ฉันมักรู้สึกว่าสัมพันธ์ฉันท์คู่รัก จะมีคำว่า “คนของเรา” อยู่เสมอ ราวกับว่าตนเอง สามารถทำใครสักคนไว้ในกำมือ โดยที่เขาไม่อาจหลุดรอดไปได้

ทั้งที่จริง ไม่เคยมีใครเป็น “ของเรา” อย่างถาวร แม้จะใช้ความรัก เป็นเครื่องพันธนาการก็ตาม

เพราะกระทั่ง “ความรัก” ก็ยังไม่เป็นตัวของมันเอง มันเกิดขึ้นเมื่อไหร่... อยู่นานแค่ไหน หายไปอย่างไร มีใครบังคับ ชี้นำได้บ้าง

ฉันไม่เคยปฏิเสธความรู้สึก “รัก” ในหัวใจ แต่ก็ไม่ได้ยึดถือมันเป็นเรื่องสำคัญ ยิ่งใหญ่เหมือนเพื่อนหนุ่มสาววัยเดียวกัน



งานเลี้ยงสังสรรค์ยังสนุกสนาน เธอไปตามประสา ลานถูกเพื่อนอีกกลุ่มลากตัวไป ร้องคาราโอเกะ วงสนทนาเผาดาราก็แตกโดยปริยาย แป่วลูกมานั่งข้าง ๆ พยักพยิดให้ฉันมองไปทางลานแล้วถามที่เล่นที่จริง

“แน่ใจนะ...ว่าไม่เสียดาย” แป่วเป็นหนึ่งในไม่กี่คนที่รู้ว่าลานเคยจีบฉัน

“จะให้ย่ำก็ครั้งกันยะ” ฉันแก้งซี่เกียจตอบ

“อ้าว เพื่อเปลี่ยนใจไ้ ลานเขายังน่ารักเหมือนเดิม หายากจะตายผู้ชายแบบนี้”

ข้อนั้นฉันไม่เถียง แต่อยากบอกแป่วเหมือนกันว่า...พ่อฉันก็เป็นคนดี น่ารักมาตลอด จนถึงวันบอกเลิกกับแม่...

“ถ้าลานมาจีบเธออีกครั้งจะว่ายังไง” แป่วตั้งคำถามใหม่

“จะให้ว่ายังไง” ฉันยิ้ม รู้สึกเหมือนได้ยินคำถามที่เป็นไปไม่ได้...ชาวของลานกับดาราสาวในวงการมีมาเรื่อย ๆ ซึ่งฉันไม่เคยใส่ใจว่ามันเป็นเรื่องจริงหรือแค่การขายข่าว

จุดที่เขายืนอยู่เวลานี้ คงไกลจากฉันมาก เหมือนโลกกับพระจันทร์

“ก็พูดมาสิ” แป่วเร่งเอาคำตอบ

“ไม่รู้สิ ตอบไม่ถูก ไม่เคยคิดสักที” ฉันตอบอย่างไม่เสแสร้ง

“คบกับแบบเพื่อนอย่างนี้ก็ได้ออก สบายใจดี ไม่เห็นจำเป็นต้องเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นเลย”

“แหม...หล่อน ไม่อยากลองลิ้มชิมรสชาติดุเด็ดเผ็ดมันของความรักบ้างเหรอ”
แป่วหยอก

ฉันไม่ตอบ มองเห็นมาตลอดว่าความรักของเพื่อนคนนี้มีครบทุกรสชาติจริง ๆ ประคองคู่กันมาแบบตก ๆ หล่น ๆ มีลูกตอนเรียน ยันมีงานการทำให้เป็นหลักแหล่ง พ่อแม่วางใจ ถึงอย่างนั้นก็ยังมิเรื่องทะเลาะ ร้าวฉาน เลิกรา สลับกับคืนดีมาเข้าหู ให้เพื่อนสนิทได้ฟังไม่ขาด



คำคืนแห่งการสังสรรค์เคลื่อนผ่านแล้ว แต่ละคนเริ่มทยอยกลับ
บางกลุ่มนัดกันไปเที่ยวต่อ เอกพยายามชวนลานไปเที่ยวด้วย แต่เจ้าตัวปฏิเสธ
อ้างว่าเดี๋ยวเป็นข่าว มีผลลบต่องาน

“เอ็งนี่จริง ๆ เล้ย ไม่มีเวลาเป็นส่วนตัวหรือไงวะ”

“ก็มี...แต่ต้องในทีลั้บหลั้บตาคนหน่อย อย่างที่ปิดห้องจัดมิตติ้งเผากูนี่ไง...”

ลานตอบแถมหยอก

“เออ...แล้วเอ็งมีเบอร์ส่วนตัวมั้ยวะ เบอร์ที่ให้นานี้ โทร.ที่ไร
เจอแต่ผู้จัดการรับสายทุกที” เอกถาม

“ก็เบอร์นั้นแหละ ของกูเอง แต่ส่วนใหญ่ทำงาน ไม่ค่อยมีเวลารับสายหรอก
พี่เขาเลยช่วยรับแทนให้”

“เป่้อจริง ๆ พวกคนดังนี้” เอกบ่นพลางเดินนำหน้าเพื่อนกลุ่มสุดท้ายออกจากร้าน

ฉันอยู่ในกลุ่มสุดท้ายเหมือนกัน เดินกันเป็นกลุ่มใหญ่ เกือบสิบคน

“นุ่นจะกลับบ้านยังงัย” เสียงนุ่น ๆ ของลานดังใกล้ตัวฉัน

“อ้อ...ขับรถมาเองนะ” ฉันเงยหน้าตอบเขา

“งั้นจะ ถ้านุ่นไม่มีรถ จะอาสาไปส่งเองหรือเปล่า” แป้วแซวทันที

“ได้สิ...ตั้งใจอยู่แล้ว แป้วก็เหมือนกันนะ ถ้าไม่มีรถ ผมไปส่งก็ได้”

ลานพูดจากใจจริง

“แหม เสียตายจริง ๆ ฝ่าละมิตินมารอรับซะแล้ว เดี่ยวขอไปโล่มนกลับบ้านก่อนได้
มั้ยนี่” แป้วพูดอย่างเห็นขัน

ลานหัวเราะเบา ๆ ก้มหน้ามองฉัน

“เสียตายจัง วันนี้ไม่ค่อยได้คุยกับนุ่นเลย”

“โอ้...ก็ลานเป็นคนดังนี้ พวกเพื่อนเขาก็อยากคุยด้วยทั้งนั้น แล้วอีกอย่าง ตอนนีเราก็กำลังคุยกันอยู่ไม่ใช่หรือจะ”

เขายิ้มใส รอยยิ้มสว่างจุดให้ดวงตาเป็นประกาย ฉายแวววาวอย่างแทนคำพูดจาระหว่างทางจากในร้านถึงที่จอดรถ เหมือนเส้นทางอันอบอุ่น
อบอุ่นด้วยกลิ่นอายความสุข

รถยนต์ขับออกไปที่ละคัน รถของฉันอยู่ด้านในจึงต้องรอ
ที่ข้างหน้ามีรถจอดขวางอีกคัน ฉันหันไปมองเพื่อนที่ยังไม่ขึ้นรถ
พบว่าเหลือลานเพียงคนเดียว

“ขอโทษที ผมจอดรถขวางนั่นเอง” เขาพูดพลางรีบเปิดประตูรถ แต่ก็ชะงัก
ลังเลชั่วครู่ก่อนเดินเข้ามาหา

“มีอะไรหอรอลาน” ฉันถาม

“เอ่อ...” ท่าทางเขากลับไปเป็นเหมือนเด็กหนุ่มเมื่อหลายปีก่อน
“ผมมีโทรศัพท์ส่วนตัวจริง ๆ อยู่เบอร์นี้ รับรองไม่ผ่านผู้จัดการแน่ ๆ”

พูดแล้วยัดกระดาษแผ่นหนึ่งใส่กำมือฉัน

“ถ้านุ่นวางก็โทรมาคุยได้ตลอดเวลาเลยนะ” คำพูดหนักแน่น พร้อมรอยยิ้มที่ไม่ผิดแผกจากเด็กหนุ่มหัวเกรียนคนเดิม

“จ๊ะ” ฉันตอบรับจากใจจริง



ขณะนั่งอยู่ในรถ มองรถของลานแล่นห่างออกไป ฉันรู้สึกคล้ายเห็นรอยยิ้มของเขา
ประทับความทรงจำ และ “เห็น” ความรู้สึกยินดี พอใจเกิดขึ้นในจิตใจตน

จะแปลกไหม...หากเรารู้สึก “รัก” ใครสักคนโดยไม่หวังคิดครอง ไม่เคยมองเขาเป็น
“ของเรา” พอใจเพียงได้มองเห็นความสุขฉายในแววตาเขา ร่วมชื่นชมอยู่ห่าง ๆ

เมื่อเห็นเขาก้าวเดินไปสู่ความสำเร็จ ร่วมสุขกับเขาโดยไม่จำเป็นต้องอยู่ใกล้
คอยส่งกำลังใจยามเขาทุกข์ ไม่สบายใจ

ความรักเช่นนี้มันคงไม่อาจอยู่ในกำมือของใครได้ มันเกิดขึ้น และเดินจาก
ด้วยเหตุและปัจจัยของมันเอง

ความรักเช่นนี้ทั้งไม่อาจเรียกร้องให้อยู่ ทั้งไม่อาจผลักไสขับไล่ให้มันจากไปได้
ฉันเพียงแค่อุ...และรับรู้ว่ามันยังอยู่ที่พอใจแล้ว

อนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน วันหนึ่งข้างหน้าลานอาจมีผู้หญิงตัวจริงสักคนในชีวิต
ซึ่งฉันเชื่อว่าตนเองสามารถร่วมยินดีกับเขาอย่างจริงใจ ไม่มีแม้รอยเสียนทุกซ์
มาเสียดแทงใจ

พอลกลับมาถึงบ้าน ฉันนึกถึงเบอร์โทรศัพท์ที่ลานยัดใส่มือมาให้
จึงหยิบออกมาเพื่อจะจดใส่สมุด แต่ก็ต้องชะงัก เมื่อเห็นข้อความที่เขาเขียนต่อท้าย
หมายเลขโทรศัพท์นั้น

มันเป็นข้อความที่เรียกรอยยิ้มให้ฉันได้อีกครั้ง

“ถ้ามีความสุขแล้วไม่รู้จะบอกใครก็โทร.มานะ...ถ้าไม่สบายใจ
อยากหาคนรับฟังก็โทร.มาได้...หรือถ้าเพื่อนไม่รู้จะคุยกับใครก็โทร.มาหาเถอะ...
เบอร์นี้เปิดสายตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง...จนกว่าคนโทร.จะเบื่อ แล้วคิดว่า...ไปเรียกให้
เจ้าของโทรศัพท์มานหา แล้วสั่งให้นั่งคุยอยู่ใกล้ๆ จะดีกว่ากันเยอะเลย”

ฉันยิ้มเต็มหน้า สัมผัสความอบอุ่นอ่อนโยนจากกระดาดแผ่นนั้นเข้าสู่กลางฝ่ามือ
และมันค่อยซึมแทรกเข้าสู่หัวใจอย่างเชื่องช้า...อิมเต็ม

“ความรักนอกกำมือ” เคยลงในนิตยสารขวัญเรือน ปักษ์แรกสิงหาคม ๒๕๔๙

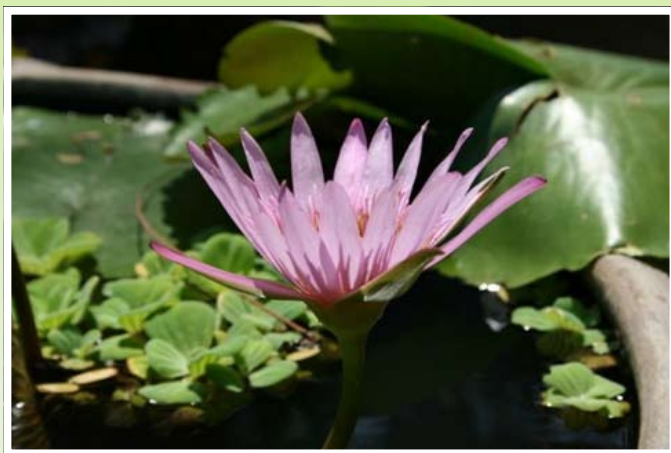
สารบัญ ←

สิ่งละอัน พันละน้อย ที่เราพบเห็นผ่านตากันจนเคยชินในทุกวันของชีวิต
แท้จริง อาจจะมีบางมุม... ที่ชวนสะกิดใจ ให้เราได้ย้อนหันมาเห็นเหมือนกันว่า
ธรรมะนั้น สอนเราอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน รอบ ๆ ตัว และใกล้ ๆ ตัวเรานี่เอง

ภาพหนึ่งพร้อมคำบรรยาย อาจเป็นหนึ่งในสื่อที่ดีที่สุด
ในการสะท้อนข้อคิดมาสู่ใจผู้ชม



ธรรมาภิสมัย



คำว่าธรรมาภิสมัย คือการสนธิกันระหว่าง “ธรรมะ” ซึ่งในที่นี้แปลว่าความจริง
กับคำว่า “อภิสมัย” ซึ่งในที่นี้แปลว่าการเข้าถึง

ลักษณะของจิตที่เข้าถึงความจริงแบบอริยะนั้น จะมีการแบ่งบานไม่มีประมาณ
และรับรู้ความมีอยู่ของนิพพานอันปราศจากประมาณเช่นกัน

ท่านจึงเปรียบบัวบานออกรับแสงอาทิตย์

เสมือนจิตที่แบ่งบานด้วยแสงธรรมอันโอฬาร ไร้ออบเชต ไร้นิमित ไร้ที่ตั้ง

ภาพ และคำ โดย ดังตฤณ

จะปิดฝาละ...



ลองมองกลางรูปนี้แบบที่จะเห็นครบทั้งหมดด้วยจิตใจเบาให้ได้สัก 10 วินาที
แล้วจะผุดความสว่างเบิกบานที่แปลกประหลาดขึ้นมากกลางอก
ประสบการณ์แบบนี้จะทำให้คุณเริ่มสัมผัสและเข้าใจ
ว่าบุญอันเกิดจากการทำสังฆทานนั้น หน้าตาเป็นอย่างไร

ภาพ และคำ โดย ดังตฤณ



ไฟเผาขยะ



คุณมักได้เห็นกองไฟเผาขยะในวัดเสมอ
จะดีมากหากเราได้ทราบว่า มีไฟล้างกิเลสเกิดขึ้นในวัดบ่อยๆ
แต่เสียดยี่ในความเป็นจริง ไฟล้างกิเลสเกิดขึ้นยากยิ่ง
ไม่ว่าจะเป็นนอกวัด หรือในวัด
เพราะเส้นทางไปนิพพาน หาได้ยากกว่าเส้นทางมาวัดมากนัก

ขอเดชะแห่งการถวายหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร
จงมีส่วนก่อไฟอันเป็นมหาธรรมมาภิสมัยได้บ่อยกว่าที่ผ่านมาด้วยเทอญ _^_

ภาพ และคำ โดย ดังตฤณ



หากคุณเป็นคนหนึ่ง ที่เห็นภาพของผู้คนและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว
ที่แม้จะดูแสนธรรมดา แต่สะท้อนธรรมะให้ปรากฏเด่นชัดขึ้นในใจคุณ
อย่าเก็บภาพ และข้อความนั้นไว้เพียงลำพัง

ทีมงานขอเชิญชวนให้คุณส่งภาพและข้อความนั้น
มาร่วมเป็นกำลังใจให้กับเพื่อร่วมทางไปพร้อม ๆ กับนิตยสารของเรา

โดยมีกติกา ดังนี้

๑. ผู้ส่งต้องใส่ข้อความประกอบภาพ ที่เรียบเรียงขึ้นด้วยตนเอง
๒. ลักษณะของข้อความควรกระชับ และให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน
โดยเฉพาะความเจริญทางด้านจิตใจ
๓. ไม่มีข้อความที่ขัดแย้งกับพุทธพจน์ หรือพระไตรปิฎก
๔. ถ้านำภาพมาจากที่อื่น ต้องเป็นภาพที่ไม่มีลิขสิทธิ์
ได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพแล้ว และให้เครดิตที่มาของภาพด้วย
๕. ไม่มีข้อความที่จาบจ้วง ดูหมิ่น สถาบันพระมหากษัตริย์
สถาบันสงฆ์ หรือศาสนาอื่น
๖. งดรับภาพและข้อความที่เกี่ยวข้องกับการเมือง
หรือข้อความที่นำไปสู่ความขัดแย้งทะเลาะวิวาท

ส่งภาพ (โดยไม่ต้องตกแต่งกรอบรูป) และคำบรรยายมาได้ที่

<http://www.howfarbooks.com/dharmamag/posting.php?mode=post&f=56>

สารบัญ ←

แสงประทีปแห่งธรรมโชติช่วงบ้นยอดเขาที่เกาะสมุย โดย แก้ว

สวัสดีค่ะ

แก้วเพิ่งกลับมาจากการไปปฏิบัติธรรมที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี เดินทางไปเกาะสมุยเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคมที่ผ่านมา ตั้งใจจะไปปฏิบัติธรรมที่เกาะสมุยแต่ขอเที่ยวชมเกาะสมุยสัก ๒ วัน ก่อนขึ้นเขาอันเป็นสถานปฏิบัติธรรมในวันที่ ๑๒ - ๑๗ สถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้เพิ่งสร้างขึ้นเมื่อไม่กี่ปีมานี้เอง ชื่อว่า “ทีปภาวันธรรมสถาน” ตั้งอยู่บนเขาโคกทรวาย ตำบลมะเร็ต อำเภอเกาะสมุย เป็นจุดที่สามารถมองเห็นสีเขียวชอุ่มของทิวยอดมะพร้าว และเมื่อทอดสายตาไกลออกไปก็เห็นสีครามของน้ำทะเลสุดลูกหูลูกตา

เพียงแค่ได้ยืนอยู่บนจุดนี้ ความเหน็ดเหนื่อยจากการเดินทาง และการได้พบเห็นความเปลี่ยนแปลงของเกาะสมุยที่มุ่งไปในทางวัตถุเสียมาก ก็ผ่อนคลายลง ได้หายใจลึก ๆ หวนคิดถึงความหลังย้อนไปเมื่อครั้งที่เคยมาเยี่ยมเยือนเกาะแห่งนี้เมื่อ ๑๕ - ๑๗ ปีที่แล้ว วันนั้นยังเห็นต้นมะพร้าวเอียงลำต้นอ่อนเอนยืนยาวไปในทะเล มีมุมสงบให้ได้พักผ่อนร่างกายและจิตใจ แต่วันนี้หาความสงบได้ยากเต็มที มุมทะเลสวย ๆ ก็ถูกรีสอร์ท และร้านอาหารบดบังไปจนหมด บนชายหาดก็ตั้งร้านอาหารกันจนลูกค้าแทบจะต้องจุ่มเท้าในน้ำทะเลพร้อมกับรับประทานอาหารเย็น น้ำทะเลบางแห่งก็มีหุ่นลอยจัดแบ่งเป็นสัดส่วนของใครของมัน แยกของใครก็บังคับให้ว่ายอยู่ในเฉพาะกรอบของหุ่นลอยนั้น ๆ สงสารชาวต่างชาติที่ข้ามน้ำข้ามทะเลมาเพื่อชมความงามของเกาะสมุย กลับไม่ได้เห็นธรรมชาติอย่างที่ควรจะเป็น

สำหรับเราผู้ตั้งใจจะขึ้นไปบนเขาเพื่อปฏิบัติธรรมนั้นเมื่อได้มายืนยังจุดที่สีเขียวจัดของต้นมะพร้าวบดบังความเสื่อมโทรมของเกาะสมุยไว้เบื้องล่าง รู้สีกว่าข้างบนนี้ช่างห่างไกลจากความวุ่นวายที่ได้พบเห็นบนเกาะ... ความวุ่นวายในเมืองหลวง...

และความวุ่นวายใด ๆ ในโลกนี้... สถานที่นี้คือสถานที่สำหรับผู้ต้องการหาความสงบทางจิตใจเป็นสำคัญ...



เมื่อมาถึงที่ปภาวันธรรมสถาน โดยโทรนัดแนะให้รถมารับที่หน้าวัดศิลาสูง ซึ่งมีจัดบริการให้ตั้งแต่เวลา บ่ายโมงถึงบ่ายสี่โมง รถกระบะไฟร์วอลล์ก็มารับขึ้นไปบนเขาที่มีถนนค่อนข้างชัน แม่ชีสุปราณีให้การต้อนรับ จัดอุปกรณ์นั่ง ผ้าห่มให้ยืมใช้ และพานำชมสถานที่ที่เราจะใช้ร่วมกันกับผู้ปฏิบัติธรรมอื่น ๆ ในเวลา ๕ วันนี้ ที่นี้เราได้พบและอบรมกับพระภิกษุโพธิคุณ หรือพระอาจารย์โพธิ์เจ้าอาวาสสวนโมกขพลารามอย่างใกล้ชิด รวมทั้งพระอาจารย์อีกหลายท่านจากสวนโมกขพลาราม มีการเทศน์อบรมทั้งในเรื่องธรรมะอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ทั้งในเรื่องของทุกข์ การดับทุกข์ เรื่องอริยสัจสี่ และเรื่องปฏิจจสมุปบาท รวมถึงได้แนะนำและฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา ซึ่งเป็นแนวทางเดียวกันกับท่านพุทธทาสที่สวนโมกข์ หากไปฝึกที่สวนโมกข์ต้องใช้เวลา ๘ ค่ำ ๙ วัน สำหรับผู้ที่ไม่สามารถลาหยุดได้นาน ๆ ที่นี้ก็มีกรอบรมจิตภาวนาแบบ ๓ วัน หรือต้องการมาแบบหนึ่งวันก็มาได้ในวันเสาร์แรกของเดือน



ที่ปภาวันธรรมสถานเป็นสถานปฏิบัติธรรมที่พระอาจารย์โพธิ์และญาติโยมผู้มีจิตศรัทธาจัดสร้างขึ้น เพื่อให้เป็นตัวอย่างของการนำเสนอธรรมะอันเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ฝากไว้เพื่อให้เป็นสมบัติของคนทั้งโลกมาไว้ที่เกาะสมุย อันเป็นสถานที่ท่องเที่ยวซึ่งมีชาวต่างชาติมาเที่ยวกันมาก ท่านอยากให้ชาวต่างชาติ

มองเมืองไทยในแง่ที่เราเป็นเมืองพุทธ เป็นประเทศที่มีคนนับถือพุทธศาสนา มากที่สุด และได้เผยแผ่สิ่งที่พระพุทธเจ้าฝากไว้แก่คนทั่วโลก ไม่เกี่ยงว่าเป็น ศาสนาใด ที่นี้จึงมีการอบรมธรรมะทั้งเพื่อชาวไทย ในวันที่ ๑๒ - ๑๗ และมีการอบรมชาวต่างชาติในวันที่ ๒๒ - ๒๗ ของทุกเดือน โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ที่นี้จัดให้ทั้งที่พักและอาหารมังสวิรัตินะ ๒ มื้อ ถ้าใครคิดจะมาลดน้ำหนักไปในตัว อาจต้องใช้ความพยายามมากสักหน่อยเพราะอาหารที่นี่อร่อยมาก ๆ

การฝึกปฏิบัติที่นี้ต้องตื่นตี ๔ เพื่อทำวัตรเช้า ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ และออกกำลังกาย เสร็จสิ้นกิจกรรมในราวสองทุ่มครึ่งจึงเข้านอน บางวันได้ติดตามพระอาจารย์โพธิ์ ไปยังสถานที่ปฏิบัติธรรมในที่ต่าง ๆ ที่ท่านได้สร้างไว้ มีชีโบสถ์หรือศาลาที่เลิศหรู อลังการ แต่คือลานดิน ลานหิน หรือลานทรายที่สวยงามอย่างธรรมชาติ ตามแต่ ตรงไหนที่ท่านเห็นว่าเหมาะสม ลานดินถูกสร้างทำขึ้นเพื่อเป็นที่สำหรับนั่งสมาธิใน แบบที่ผู้นั่งต้องนั่ง สมาธิราบลงไปกับดิน บนหิน หรืออย่างตึกก็นั่งกันบนถังซีเมนต์ ที่ท่านหามาจัดตั้งไว้



การนั่งสมาธิแบบใกล้ชิดกับธรรมชาติเช่นนี้เป็นแบบเดียวกับที่พระพุทธองค์ได้ทรงกระทำแบบอย่างไว้ในครั้งพุทธกาล จะมาถึงที่นี่ต้องปีนเขาขึ้นไปไม่ยากเย็นนักเพราะมีการทำขั้นบันไดเล็ก ๆ ไว้ให้ เดินขึ้นไปประมาณ ๓๐๐ ขั้น จะได้นั่งสมาธิบนหน้าผาที่มองเห็นทะเล พระอาจารย์โพธิ์ให้ชื่อที่แห่งนี้ว่า “ถิรธารา” อันแปลว่าน้ำนมแห่งธรรมะ เพราะบนหน้าผานี้มีต้นนมสวรรค์ขึ้นอยู่มาก เวลานั้นสมาธิจะมีปัสสาวะของจิกจั่นเร่ประปรายให้อยู่ตลอดเวลา พระอาจารย์โพธิ์ว่านี่แหละคือน้ำนมแห่งธรรมะ...

อีกที่หนึ่งเป็นจุดท่องเที่ยวที่ชาวต่างชาตินิยมเช่ารถจี๊ปมาขับตะลุยบุกป่าแบบซาฟารี สามารถมาได้ด้วยรถแต่จะให้ดีควรเป็นโฟร์วีล หรือกระบะที่แรงดี ๆ หน่อย ที่นี้ท่านจัดเป็นสถานที่นั่งสมาธิเช่นกัน ให้ชื่อว่า “ลานธรรมะเถรี” อันแปลว่ากลองแห่งธรรมะ ท่านอยากจะตีกลองธรรมะให้ดังไปทั่ว แต่ที่นี่ไม่มีกลองใด ๆ ให้ตี หากแต่ความเงียบอันเกิดจากสมาธิ และความสงบสุขของผู้มาปฏิบัติสมาธินั่นเองคือเสียงที่ดังที่สุดที่สามารถแผ่ขยายออกไปได้ในทุกทิศทุกทาง

พวกเราพากันในวันเปิดใช้สถานที่นี้อย่างเป็นทางการในวันแรก มีการทำพิธีเปิดอย่างง่าย ๆ พระอาจารย์โพธิ์มีโครงการที่จะนำแผ่นป้ายธรรมะมาติดทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ เพื่อให้ชาวเกาะสมุย ชาวไทย และชาวต่างชาติที่แวะมาเที่ยว ได้ใช้ประโยชน์จากบริเวณนี้ในการสงบจิตใจ นั่งสมาธิ หรือได้รับธรรมะเล็ก ๆ น้อย ๆ ติดตัวกลับไป นี่คงเป็นอีกอย่างที่พระอาจารย์โพธิ์พยายามชี้แนะแนวทางการพัฒนาให้มุ่งเน้นไปทางด้านการพัฒนาจิตใจ มิใช่มุ่งสร้างเพียงวัตถุ โดยหลงลืมแก่นแท้ของคนไทยที่มีศาสนาพุทธหยั่งรากลึกมานานกว่า ๒,๕๐๐ ปี เรายังมีสิ่งมีค่าที่คนทั่วโลกต่างค้นหา มิใช่บ่อเพชร หรือบ่อทอง แต่เรามี “บ่อแห่งธรรม” ที่หากใครมาค้นหาและได้พบจะมีสุขชั่ววันนิรันดร์...



นอกจากจะได้เห็นความงามของเกาะสมุยในมุมมองที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อนแล้ว ที่ทีปภาวันธรรมสถานยังทำให้เราได้ซาบซึ้งในการเสียสละทั้งทรัพย์สินและเวลาของชาวเกาะสมุย เพื่อให้สถานปฏิบัติธรรมนี้เกิดประโยชน์มิเพียงแต่ชาวเกาะสมุยชาวไทย แต่รวมถึงชาวต่างประเทศทั่วโลก ที่นี้เราได้เรียนรู้ธรรมะ และยังสามารถปฏิบัติอานาปานสติภาวนาร่วมกับพระอาจารย์โพธิ์ ซึ่งเราได้เรียนรู้จากสิ่งที่ท่านเทศน์อบรมเพียงอย่างเดียว แต่เราเรียนรู้อย่างมากจากการได้เห็นวัตรปฏิบัติของท่าน ทั้งความสงบเย็น เรียบง่าย แต่มีพลังมหาศาลในการทำงานอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

กลับบ้านคราวนี้ขอให้ได้สักเศษเสี้ยวของพระอาจารย์โพธิ์ชีวิตของเราคงมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้อีกมาก ขอขอบคุณทุก ๆ ท่านที่ทีปภาวันธรรมสถาน ที่ทำให้เราได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มากมาย ที่ทำให้เรารักเกาะสมุย รักเมืองไทย และภูมิใจที่ได้มีโอกาสศึกษาธรรมะของพระพุทธองค์...

สารบัญ ←

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

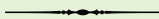
เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดลอก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย
ตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหือ? ฉันท
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม
ข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ผลกรรมข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบรวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยค่ะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>